



3月 旬の食材 ブロッコリー



ブロッコリーの旬は11月～3月です。この時期のブロッコリーは、夏場のブロッコリーに比べて栄養価が（カロテン約4倍、ビタミンC約2倍）高くなり、美味しくなる時期です。カロテンやビタミンCは免疫力を高めるため、風邪予防に優れた効果があります。

美味しいブロッコリーの選び方は、つぼみが鮮やかな緑色で、中央が盛り上がっているものや茎の切り口が茶色く変色しておらず割れていないものを選ぶとよいです。

ブロッコリーを使ったレシピ

温野菜のチーズドレッシング和え

カルシウムが豊富でチーズがきいたコクのあるドレッシングです。
洋食メニューの副菜にどうぞ。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	138	亜鉛(mg)	1.3
たんぱく質(g)	9.9	ビタミンA(μgRE)	205
脂質(g)	4.2	ビタミンB1(mg)	0.11
ナトリウム(mg)	260	ビタミンB2(mg)	0.35
カルシウム(mg)	274	ビタミンC(mg)	34
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	1.7
マグネシウム(mg)	32	食塩相当量(g)	0.7

材料（1人分）

- スkimミルク（15g）
- 北海道シュレッドチーズ（15g）
- ブロッコリー（20g）
- 人参（20g）
- じゃがいも（25g）
- 水（40ml）
- 黒こしょう（少々）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ②人参は皮をむいて長さ5cmに切り、縦4つに切り、角を削るように薄く切り取ってから茹でる。
- ③じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、茹でる。
- ④鍋に水とスキムミルクを入れてよく混ぜる。火にかけて温め、シュレッドチーズを加えて溶かし、こしょうで味を調える。
- ⑤器に野菜を盛って、④をかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

